



TRAININGSLAGER

mit Sensei
Jörg Kohl, 6. Dan

am 20. - 21.03.2010

in Strausberg
Turnhalle 1. Gesamtschule

Am Försterweg/Ecke Kieferngrund

15344 Strausberg

Samstag den 20.03.2010 (Einlass ab 09:30 Uhr)

Zeiten	Graduierung	Thema
10:00 – 11:30 Uhr	alle	KATA (Kime, Kraftentwicklung, Bunkai)
11:30 – 13:30 Uhr	PAUSE	
13:30 – 15:00 Uhr	alle	KATA (Kime, Kraftentwicklung, Bunkai)
15:00 – 17:00 Uhr	ab 3. Kyu (Braun)	Kata Gankaku

Sonntag den 21.03.2010 (Einlass ab 09:30 Uhr)

Zeiten	Graduierung	Thema
10:00 – 11:30 Uhr	alle	KATA (Kime, Kraftentwicklung, Bunkai)
11:30 – 13:00 Uhr	ab 3. Kyu (Braun)	Kata Gankaku

Lehrgangsgebühr: entfällt

Haftung: der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung!

Anschrift: KSC Strausberg e.V., Abt.: KARATE-Do

Jens Konietzko Am Försterweg 55, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 420370 oder 0173 6053126

E-Mail: konnikonietzko@web.de